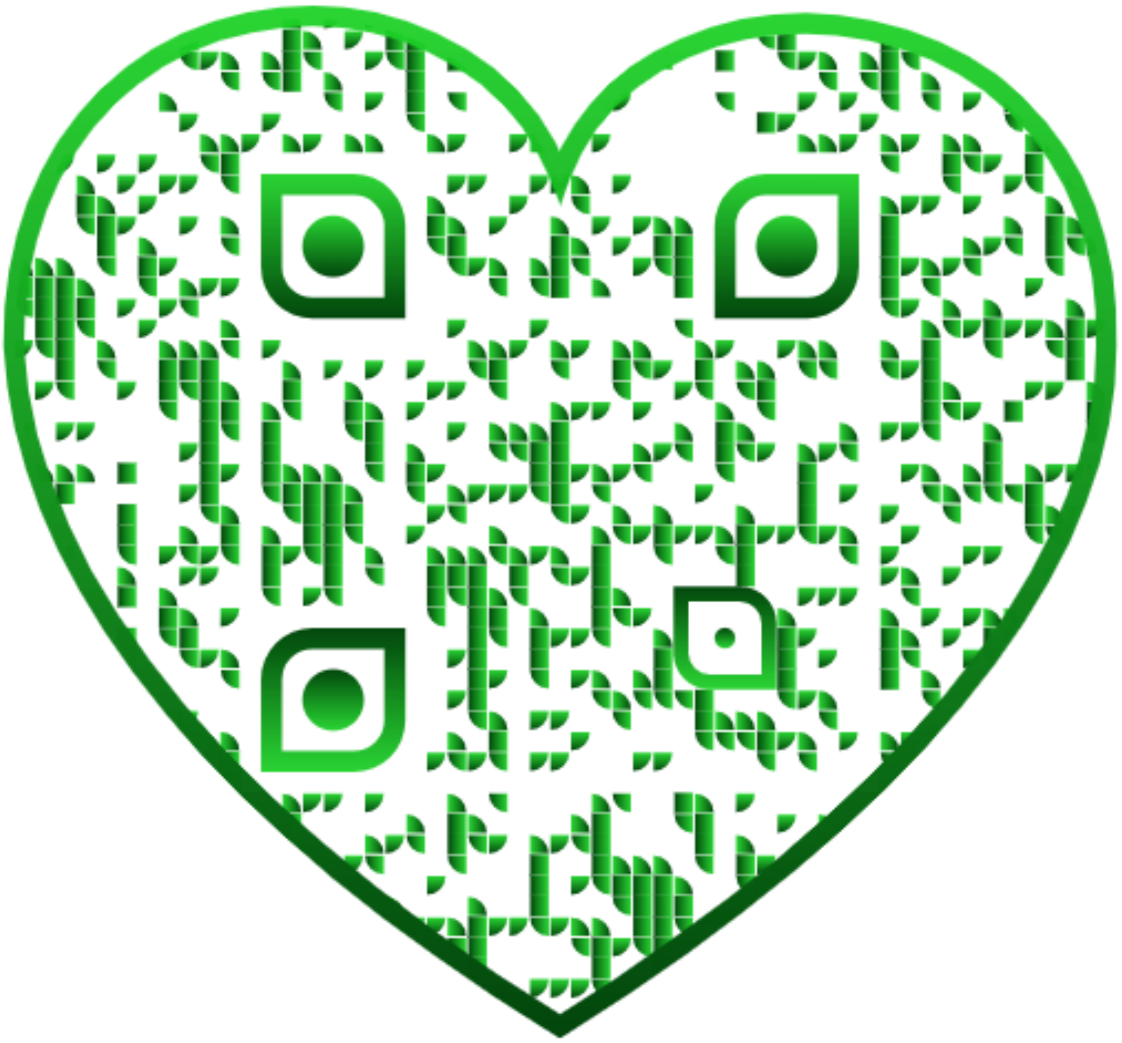
Nature Passion

LA SANTÉ grâce aux jus frais de FRUITS ET LÉGUMES

73 recettes
pleines de vitamines et de minéraux

Cristina & Olivier Rebière



Nature Passion

La santé grâce aux jus frais de fruits et légumes

73 recettes pleines de vitamines et de minéraux

Un petit guide qui vous permettra non seulement d'apprendre tous les bienfaits des fruits et des légumes, mais des jus frais curatifs qui renforceront votre santé...

- Français, version 1 -

© Cristina & Olivier Rebière. Tous droits réservés.

Table des Matières

Bienvenue!

Introduction et conseils

Les vitamines, leur rôle dans l'organisme et les sources naturelles

Éléments nutritifs et propriétés curatives des fruits et des légumes

Jus frais pour l'acné

Jus frais pour les allergies

Jus frais pour l'anémie

Jus frais pour la cellulite

Jus frais pour la chute des cheveux

Jus frais pour la circulation sanguine

Jus frais pour baisser le cholestérol

Jus frais pour la colite

Jus frais pour la conjonctivite

Jus frais pour prévenir le diabète

Jus frais pour détoxifier le foie

Jus frais pour l'hypertension artérielle

Jus frais pour l'insomnie

Jus frais pour renforcer les défenses immunitaires

Jus frais pour combattre la fatigue
Jus frais pour la migraine
Jus frais pour l'ostéoporose
Jus frais pour combattre les parasites intestinaux
Jus frais pour affections biliaires
Jus frais pour affections cardiaques
Jus frais pour affections respiratoires
Jus frais pour le rhumatisme
Jus frais pour la cure d'amaigrissement
Jus frais pour combattre le stress
Jus frais pour combattre l'indigestion
Jus frais pour combattre la constipation
Jus frais pour combattre la diarrhée
Remerciements
Auteurs

Bonjour !

Nous vous souhaitons la bienvenue dans votre *eGuide* **Nature Passion**: "**La santé grâce aux jus frais de fruits et légumes**" un guide pratique qui, nous l'espérons, vous aidera à mieux connaître les propriétés des légumes et fruits. Cela vous donnera peut-être envie de commencer à vous concocter des jus frais curatifs pour renforcer votre santé !

J' ai toujours été passionnée par les plantes et souvent utilisé leurs propriétés pour me soigner, moi, ma petite famille ou même mes amis.

J'ai découvert les jus curatifs lors de notre dernier voyage en Mexique. À Mexico, il y a plein de bars qui proposent ce genre de jus tout en présentant leur propriétés et vertus. Nous avons goûté plusieurs jus frais et avons décidé dès notre retour à la maison de proposer aux clients de notre parc d'aventures des jus frais. J'imaginais que, tout comme moi à l'époque, les gens ne connaissent pas forcement tous les bienfaits de tel ou tel légume ou fruit...

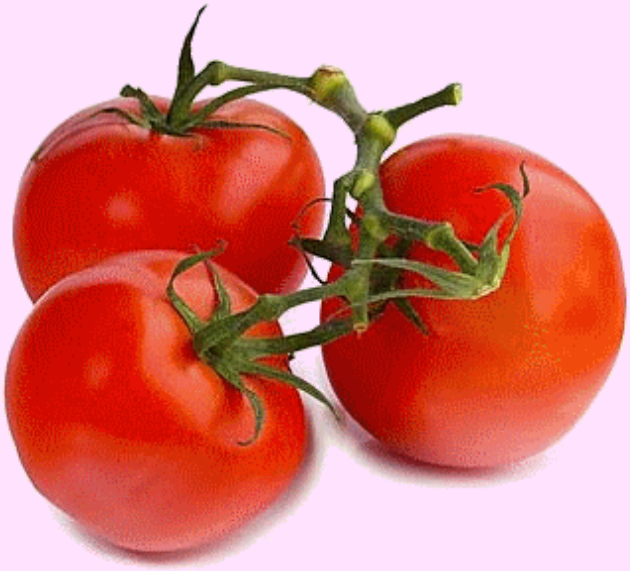
Acnee	1. rosii/castraveti	2. ananas/mere
Alergii	3. morcov/castravete/lamaie	
Anemie	4. portocale/morcovi	5. mere/lamaie
Caderea parului	6. lamai/portocale/morcovi	7. mere/telina/ardei
Celulita	8. mere/morcovi	
Circulatie (varice)	9. ananas/telina/patrunjel	10. grepfrut/ananas
Colesterol	11. mere/morcovi/patrunjel	12. portocale/kiwi
Colite	13. mere/morcovi	
Conjunctivita	14. morcovi/dovlecei	
Diabet	15. morcovi/lamaie	16. grepfrut/ananas
Femei gravide	17. pere/mere	18. mere/morcovi
Ficat	19. morcov/telina/castravete	20. morcov/lamaie
Hipertensiune	21. pere/portocale	22. morcovi/pepene rosu
Insomnie	23. portocale/mere	
Intarire imunitate	24. portocale/lamaie	25. pepene rosu/mere
Migrena	26. mere/pere/miere	
Oboseala	27. pepene galben/mere	28. portocale/lamaie
Osteoporoza	29. mere/portocale	30. kiwi/mere
Paraziti intestinali	31. pepene galben/morcovi	
Probleme biliare	32. castraveti/morcovi	33. morcovi/telina
Probleme cardiace	34. morcovi/pepene galben	35. kiwi/lamaie/pere
Probleme respiratorii	36. portocale/morcov	37. pepene rosu/ lamaie
Reumatism	38. mere/ pepene galben	39. morcovi/portocale/telina
Slabire	40. pepene rosu/mere/morcovi	41. lamaie/portocale/pere
Stres	42. rosii/patrunjel/telina	
Ulcer	43. pepene galben/kiwi	

Dans ce petit guide, je vous présenterai d'abord les éléments nutritifs de quelques fruits et légumes des plus courants et ensuite je vous proposerai deux ou trois combinaisons qui vous feront du bien pour chaque affection. Je ne vais pas faire une liste exhaustive des affections, mais celles qui touchent le plus de monde.

J'imagine que, tout comme moi, vous n'avez pas une mémoire infaillible. Ce petit guide vous permettre donc de vous rappeler facilement et rapidement quels fruits et légumes pourront vous aider si vos problèmes de circulation vous causent des soucis, si vous avez des problèmes de cholestérol, si vous êtes victime d'une

anémie passagère ou tout simplement si vous avez une baisse d'énergie...

Attention, les jus curatifs ne vont pas vous guérir et ne tiendront certainement pas la place des recommandations d'un médecin. Toutefois, les fruits et les légumes sont une source inestimable de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.



tomate

Attention, je ne vais pas non plus avoir la prétention de vous présenter tous les légumes et fruits qui existent car il me faudrait faire toute une encyclopédie. Toutefois, j'ai déjà écrit un autre petit guide dans cette collection **eGuide Nature**: Fruits et légumes exotiques où j'ai aussi présenté les vertus de plusieurs fruits exotiques. Si le sujet vous intéresse, vous pouvez le trouver ici, mais aussi sur d'autre plateformes de vente en ligne.

J'écrirai bientôt un autre eGuide Nature sur les **tisanes** que vous pouvez utilisez pour vous faire plaisir, mais aussi pour soigner vos petits ou grands bobos. Je préfère toujours une tisane, une décoction ou une infusion pour me soigner plutôt que les médicaments et cela marche. Depuis des années :-)...

Alors, pourquoi ne pas passer au "naturel"... ou y revenir plutôt ?!?

Nous vous prions de nous excuser si vous trouvez des petites fautes d'orthographe ou de grammaire dans le texte. Nous sommes des auteurs auto-édités et malgré nos fréquentes relectures, il peut arriver que certaines coquilles nous échappent. Merci de votre patience et de votre compréhension ! Attention, nous actualisons nos livres en permanence. Que ce soit pour corriger des petites fautes que nous faisons tous et pour lesquelles nous nous excusons d'avance, mais aussi pour rajouter des informations importantes comme par exemple des nouveaux restaurants, hébergements ou places à visiter pour nos eGuides de voyage lors de nos prochaines visites ou bien des nouvelles recettes ou plantes pour nos eGuides Nature ou encore pour actualiser les données techniques lors des changements dans tous nos guides utiles. Nous tenons à vous prévenir que beaucoup de plateformes NE vous envoient PAS nos actualisations. Nous avons essayé de leur expliquer l'utilité de vous annoncer au moins l'existence d'une nouvelle version, mais sans succès. Donc si vous voulez avoir les nouvelles versions de nos ebooks, demandez-le à la plateforme à laquelle vous les avez achetés et vous pourrez ainsi bénéficier de cette fonctionnalité.

En fonction des capacités de votre liseuse, vous pourrez profiter de fonctionnalités de zoom sur les photos. En tout cas vous pourrez utiliser des liens hypertexte (ou hyperliens) soulignés tout au long de

l'ebook. Nous avons essayé de faire de notre mieux pour que votre expérience de lecture soit la plus agréable possible, en dépit des grands écarts de technologie entre les différents supports de lecture.

Soyez assurés que dans les années qui suivent nous serons "à la page" pour vous proposer de nouvelles versions plus interactives au fur et à mesure que les formats et les liseuses se standardiseront!

Bon, alors on y va: les jus nous attendent ;-) !

Bien amicalement,

Cristina & Olivier Rebière

Introduction et conseils

Les fruits et les légumes sont très bénéfiques pour la santé, comme vous devez le savoir déjà. Vous en mangez sans doute déjà crus, en salade ou dans les différents plats. Mais en buvez-vous des jus frais? Savez-vous que dans les jus frais vous concentrez les éléments nutritifs des fruits et des légumes?

Il y a plusieurs manières de préparer des jus ; que ce soit sous forme de "**smoothie**" pour ceux qui préfèrent les boissons onctueuses ou bien sous forme de jus frais pour ceux qui n'aiment pas beaucoup la pulpe des fruits et/ou des légumes.

Les smoothies se font à l'aide d'un **blender** que vous connaissez sans doute. Vous pouvez aussi en faire des milk-shakes à base de fruits, mais évidemment, ils vont contenir plus de calories que les smoothies ;-).

blender

Il faut savoir que lorsque vous faites un **smoothie**, vous allez mettre dans votre blender les fruits et les légumes. La pulpe reste dans la boisson, les fibres aussi.

Le **jus frais** se fait à l'aide d'un pressoir électrique ou un extracteur. Il y a en a spécial agrumes, mais celui que je vous conseille est dans la photo ci-dessous.

Pressoir pour jus frais, ou extracteur

Il est vraiment très efficace pour faire des **jus frais** à partir des fruits et des légumes et a l'avantage qu'il sépare la pulpe du jus comme vous pouvez même le voir dans la photo. Le jus va dans le récipient de droite et la pulpe dans le gros récipient noir à gauche. Un autre avantage est que le jus est plus rapidement assimilé par votre corps et par conséquent aussi tous ses éléments nutritifs, enzymes et antioxydants.

mousse à la fraise

MON CONSEIL

Si vous ne voulez pas jeter la pulpe, vous pouvez l'utiliser aussi dans de petites recettes de mousses et autres desserts. Ainsi, rien ne se perd et vous allez pouvoir vraiment bénéficier au maximum des bienfaits des fruits et des légumes !

Les vitamines, leur rôle dans l'organisme et les sources naturelles

Les vitamines sont des substances organiques, nécessaires en faible quantité au métabolisme d'un organisme vivant. Elles sont indispensables aux échanges vitaux et ne peuvent pas être synthétisées en quantité suffisante par l'organisme.

Généralement, on classifie les vitamines en deux catégories:

- Les vitamines **hydrosolubles** qui sont donc solubles dans l'eau. Ces vitamines ne sont pas stockées dans l'organisme et les apports excédentaires sont éliminés par la voie urinaire. La seule exception est la vitamine B12.

- Les vitamines **liposolubles** qui sont solubles dans les graisses. Ces vitamines sont absorbées avec les graisses et sont stockables dans l'organisme.

Les vitamines n'ont pas de valeur énergétique, mais elles jouent un rôle important dans l'organisme et leur carence provoque des déséquilibres importants.

Voyons maintenant les rôles de chaque vitamine et dans quels aliments vous pouvez les trouver.

La vitamine A favorise la croissance, améliore la vision, favorise l'hydratation de la peau. Elle joue un rôle important dans le développement de l'embryon et la formation du pigment rétinien. Elle nourrit les muqueuses et lutte contre l'infection.

La vitamine A se trouve dans de grandes quantités dans le lait, les œufs, le beurre et le foie (notamment les huiles de foie de morue, de flétan et de thon), mais aussi dans certaines plantes comme l'oseille,

le pissenlit ou le cerfeuil. La provitamine A ou carotène se trouve dans les carottes, les abricots, les kakis ou les épinards.

Le complexe vitamine B comprend 8 vitamines qui ont principalement un rôle dans le métabolisme des glucides, lipides et protéines, mais aussi dans la synthèse de certaines hormones.

- La **vitamine B1**, appelée aussi thiamine ou aneurine est une vitamine hydrosoluble de la famille des vitamines B. Elle est nécessaire pour la transformation des glucides en énergie et est indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Elle intervient également dans la croissance.

La vitamine B1 se trouve en grande quantité dans les levures de bière, mais aussi dans les graines de tournesol, de soja et de pavot, les germes de blé, les œufs de poisson, les noix de macadamia, les pistaches, certaines charcuteries, etc.

- La **vitamine B2** est une vitamine hydrosoluble. Elle correspond à la riboflavine ou lactoflavine et joue un rôle important dans le métabolisme de l'énergie. Elle participe à la transformation des glucides, lipides et protéines en énergie. Elle intervient également dans le métabolisme de réparation des muscles.

La vitamine B2 se trouve naturellement dans des quantités plus importantes dans le fromage de chèvre et les amandes, mais aussi dans la viande rouge, les poissons gras, le sirop d'érable, les œufs

durs, les asperges, les bananes, les kakis, les okras, le lait, le yaourt, etc. D'autres sources sont les légumes verts feuillus, les légumineuses, les tomates, les champignons.

- La **vitamine B3** est une vitamine hydrosoluble qui correspond à deux molécules : la niacine et son amide, la nicotinamide. Elle est aussi appelée vitamine PP (*Pellagra Preventive*) car une carence en cette vitamine est responsable de la pellagre. La vitamine B3 participe à la formation de l'ADN, à la transformation de la nourriture notamment les glucides en énergie (glucose). La niacine intervient dans le processus de régulation des hormones liées au stress et améliore la circulation sanguine. La niacine baisse la concentration de cholestérol dans le sang, prévient la progression de l'athérosclérose et réduit le risque d'attaque cardiaque.

La vitamine B3 se trouve dans la viande de poulet et de boeuf, la levure alimentaire, les céréales, les cacahuètes, les foies, les rognons, les poissons. Il y en a également dans les noix et aussi dans les fruits et légumes mais dans des quantités moindres, notamment dans les avocats, les tomates, les patates douces, le brocoli, les dattes, les carottes.

- **La vitamine B5** ou acide pantothénique est une vitamine hydrosoluble importante dans la synthèse et le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides. Elle permet aussi la synthèse des neurotransmetteurs, de l'hémoglobine et des hormones stéroïdiennes.

La vitamine B5 favorise la croissance et la résistance de la peau et des muqueuses. Elle participe au fonctionnement et à la régénération des cellules.

Elle se trouve naturellement dans des proportions plus grandes dans les germes et céréales complètes ainsi que la gelée royale qui est la plus riche en vitamine B5. Il y en a beaucoup aussi dans le foie et les rognons de boeuf, mais aussi dans les oeufs et les champignons.

- **La vitamine B6** est une vitamine hydrosoluble qui intervient dans la fabrication des neurotransmetteurs et des globules rouges. La

vitamine B6 joue un rôle primordial dans l'assimilation des protéines de l'alimentation. Elle transforme le glycogène en glucose et participe à la transformation du tryptophane en vitamine B3, ainsi qu'au métabolisme des lipides et des acides aminés.

La vitamine B6 intervient également dans la biosynthèse de la sérotonine.

La vitamine B6 est présente en grande quantité dans les volailles, les foies, les levures alimentaires, le thon, le saumon, les céréales, les bananes, les choux, les tomates, les épinards, les pommes de terre, etc.

- La vitamine B8, qui correspond à la biotine, est une vitamine hydrosoluble qui est encore appelée vitamine H ou vitamine B7 dans certains pays.

La vitamine B8 joue un rôle important dans la production d'énergie à partir des nutriments et dans la synthèse des acides gras et des acides aminés. Elle participe aussi à la biosynthèse des vitamines B9 et B12. Elle intervient également dans les cellules cutanéo-muqueuses.

La **vitamine B8** est nécessaire à la croissance cellulaire, à la production d'acides gras et au métabolisme des graisses et des acides aminés. Elle est utile dans le maintien d'un niveau constant de sucre dans le sang.

La **vitamine B8** est présente en grandes quantités dans la gelée royale et la levure de bière. D'autres sources naturelles riches en biotine sont le foie, les légumineuses, le soja, les tomates, les salades,les oignons, le chou, le concombre et les carottes, mais aussi les amandes et les noix, les œufs, le lait, les framboises, les fraises, le flétan, l'avoine.

- La vitamine B9, appelée aussi acide folique, est une vitamine hydrosoluble qui a un rôle important dans la constitution des globules rouges, de l'ADN et des cellules musculaires ou osseuses. Elle intervient dans la synthèse des neuromédiateurs et la

production des cellules. La vitamine B9 participe à la croissance et dans le fonctionnement du système nerveux.

Les aliments les plus riches en vitamine B9 sont : la levure alimentaire, les haricots blancs secs, les germes de blé, les foies, les épinards, les lentilles, le cerfeuil, les petits pois, les noix, toutes les fèves, le brocoli, la laitue, les asperges, le melon, etc.

- La vitamine B12, appelée aussi cobalamine, est une vitamine hydrosoluble très importante pour le fonctionnement du cerveau car elle participe à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle est aussi essentielle pour le système nerveux et notamment de la gaine de myéline qui protège les nerfs et optimise leur fonctionnement. Enfin, elle intervient dans la formation du sang et du tissu osseux, mais aussi dans la synthèse de l'ADN et sa régulation ainsi que dans la synthèse des acides gras et dans la production d'énergie.

La vitamine B12 joue un rôle important dans l'édification du noyau des cellules et donc dans la réplication cellulaire. Elle est indispensable à l'entretien des épithéliums et de la myéline et joue un rôle important dans la croissance.

La vitamine B12 est présente notamment dans les aliments d'origine animale. Les abats, les poissons et certains coquillages comme les palourdes et les moules sont les plus riches en vitamine B12.

La vitamine C est requise dans la synthèse du collagène et des globules rouges, stimule les défenses naturelles et immunitaires, antioxydant et anti-scorbutique. Elle participe dans le métabolisme du fer en tant que promoteur de son absorption. Cette vitamine est un antioxydant, étant capable de contrer l'action néfaste d'oxydants comme les radicaux.

La cuisson des aliments détruit la vitamine C, il faut donc privilégier une cuisson courte et à basse température pour la conserver. Les aliments les plus riches en vitamine C sont la cerise acérola, l’ortie, la goyave, le cassis, les poivrons, le persil, les goji, les fraises, le citron, le kiwi, le choux de Bruxelles, etc.

La vitamine D est nécessaire durant la petite enfance afin d'éviter le rachitisme, mais aussi pour l'adulte car elle diminue le risque d'ostéoporose. Elle joue un rôle très important dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations car elle participe à la fixation du calcium sur les os. Elle intervient également sur la tonicité musculaire et dans la réparation de l'ADN. La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, ainsi que dans leur réabsorption par les reins.

La vitamine D est peu répandue dans la nature et les aliments. La vitamine D3 ou cholécalciférol est d'origine animale, se trouvant notamment dans les huiles de foie de poisson et dans une moindre mesure, dans les poissons, le lait, les fromages et le beurre. Une exposition de 15 à 30 minutes deux fois par semaine au soleil garantit, chez la plupart des personnes, une bonne réserve en vitamine D.

La vitamine E est un antioxydant qui a une action protectrice sur les globules rouges et un effet bénéfique sur le taux de cholestérol. Elle joue un rôle important dans la croissance des cellules et le bon fonctionnement du corps. Elle est nécessaire à la reproduction. La vitamine E intervient dans la vision, sur le système immunitaire, neurologique et cardio-vasculaire.

La vitamine E se trouve principalement dans les huiles végétales (argan, tournesol, pépins de raisin, olive, arachide, palme, colza, soja, etc.), les germes de blé, les fruits oléagineux comme les noix, les noisettes ou les amandes, les céréales complètes. Elle est présente, dans des quantités moins importantes, dans les foies, les œufs, le lait et le beurre, les poissons gras, dans certains légumes verts comme les épinards, les asperges, le brocoli, le chou de Bruxelles, mais aussi les mûres, l'avocat.

Les vitamines K forment un groupe de vitamines liposolubles et jouent un rôle essentiel dans la coagulation sanguine, aident à la fixation du calcium par les os et ont un effet antihémorragique. Elles favorisent la souplesse des artères et le bon état des vaisseaux sanguins, les cartilages et les tendons. Elles contrôlent également les états inflammatoires, intervient dans la division cellulaire, la migration des cellules et la spécialisation cellulaire.

La **vitamine K1**, qui participe à la coagulation, est apportée par l'alimentation. On la trouve en particulier dans les légumes verts comme le brocoli, les épinards, le chou, le navet, la laitue, les asperges, dans l'huile de soja, les œufs, les produits laitiers, certains fruits comme le pamplemousse ou la banane.

Une grande partie des apports en **vitamine K2**, qui participe à l'ossification, provient des bactéries assurant la fermentation des aliments, comme la choucroute et les fromages fermentés. Cette vitamine est également présente dans le foie, les oeufs, le lait, le beurre, le yogourt et les œufs de poisson.

Les enzymes sont des substances complexes qui aident notre organisme à digérer et à absorber la nourriture.

Les antioxydants protègent les molécules organiques, par exemple les graisses ou l'ADN, de l'oxydation et semblent jouer un rôle protecteur contre la cancérogenèse.

Pour résumer, **les jus des fruits sont non seulement excellents pour votre santé**, mais ils peuvent avoir un **effet curatif** car ils vont vous apporter les éléments nutritifs dont votre organisme a besoin, comblent ou préviennent les carences et ont des effets bénéfiques dans diverses affections que je vais vous présenter pour vous faciliter la recherche.

Je vais commencer d'abord par vous présenter les éléments nutritifs et vertus médicinales de quelques fruits et légumes, par ordre alphabétique, dans la section suivante.

Éléments nutritifs et propriétés curatives des fruits et des légumes

Ananas

Éléments nutritifs

L'ananas contient de la vitamine A, B, C et K. Il est riche en calcium et magnésium. Il contient aussi du potassium, phosphore, sodium et fer.

Il contient une enzyme, la broméline qui a des effets cicatrisants et anti-inflammatoires.

Vertus médicinales:

L'ananas est diurétique, laxatif et anti-inflammatoire. Il est recommandé pour la goutte et le rhumatisme.

Abricot

Éléments nutritifs

L'abricot contient de la vitamine A, B, C et E. Il est riche en potassium, calcium et phosphore. Il contient aussi du fer, magnésium, de l'iode.

Il contient des flavonols qui sont anti-inflammatoires et antioxydants.

Vertus médicinales:

L'abricot a des effets bénéfiques sur la vision et est une riche source d'antioxydants qui aident à éliminer les toxines du corps et ont aussi un bon effet pour la peau. La grande quantité de fibres est bénéfique pour le cœur, en réduisant le mauvais cholestérol. les abricots sont des fruits qui aident lorsque vous voulez faire une diète car ils ont peu de calories.

Betterave

Éléments nutritifs

La betterave contient de la vitamine B9 et C et les feuilles de la vitamine A.
La betterave est riche en potassium, manganèse, iode et phosphore.

Les betteraves sont aussi sources de fibres, d'acide folique et d'antioxydants.

Vertus médicinales:

La betterave a des effets bénéfiques pour des maladies liées à la digestion et au sang. Elle règle la tension, détoxifie le foie, stimule les défenses immunitaires et la production des globules rouges.

Carotte

Éléments nutritifs

La carotte contient de la vitamine A, B, C, D, E et K. Elle est riche en calcium, potassium, magnésium, fer et phosphore.

Les carottes sont aussi sources d'antioxydants.

Vertus médicinales:

La carotte purifie le sang, améliore la vision, désinfecte les intestins, combat l'obésité, la dépression, les problèmes de peau et les vers intestinaux.

Céleri

Éléments nutritifs

Le céleri contient de la vitamine A, B et C.

Le céleri est très peu calorique.

Vertus médicinales:

Le céleri purifie le sang, aide à l'augmentation des globules rouges. Il est utile pour combattre la constipation, les migraines, et le rhumatisme. Le céleri a des propriétés diurétiques et toniques. Il est aussi bénéfique dans les cas d'hypertension artérielle, dans les affections bronchiques et il combat le stress ayant une action relaxante sur le système nerveux.

Citron

Éléments nutritifs

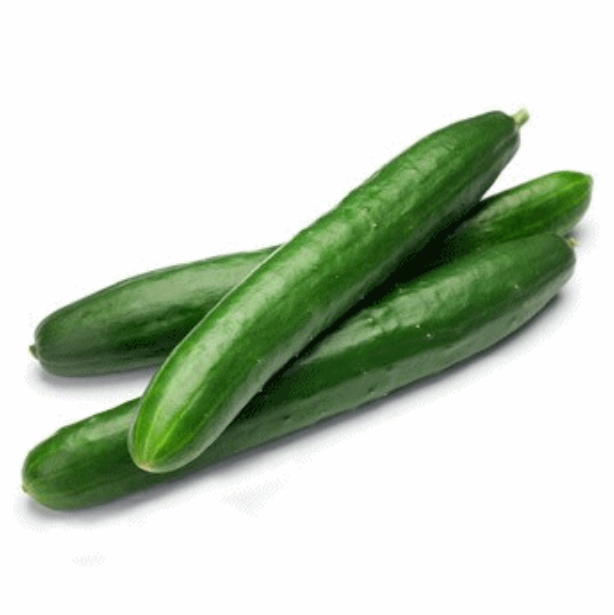
Le citron contient beaucoup de vitamine C, mais aussi de la vitamine A, B et E. Il est riche en calcium, potassium, magnésium, fer et zinc.

Les citrons sont aussi sources d'antioxydants.

Vertus médicinales:

Le citron est antiviral, antibactérien, recommandé dans les affections cardiaques, hépatiques, combat l'obésité et la chute des cheveux. Il est aussi diurétique.

Concombre



Éléments nutritifs

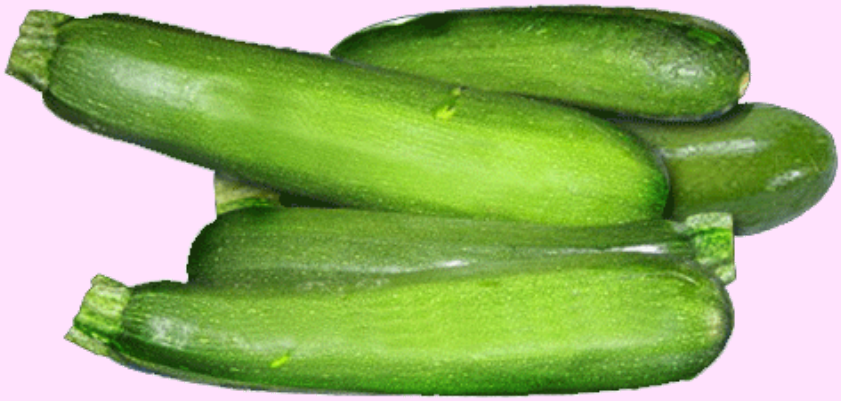
Le concombre contient de la vitamine A, B, C et E. Il est source de calcium, phosphore, magnésium et potassium.

Les concombres sont aussi sources d'acide folique.

Vertus médicinales:

Les concombres aident au bon fonctionnement des reins, ont un effet bénéfique sur la peau, le rhumatisme et la goutte. C'est un excellent détoxifiant et il est utilisé dans les cures d'amaigrissement. Il est aussi bénéfique dans les cas d'hypertension artérielle, dans les affections musculaires.

Courgette



Éléments nutritifs

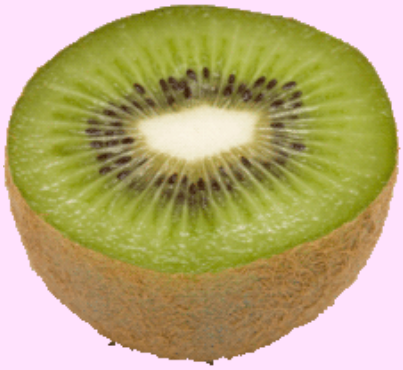
La courgette est très riche en vitamine A, mais contient aussi de la vitamine C, B1 et B6, E et K. Elle est riche en phosphore, magnésium, cuivre, calcium et zinc.

Les courgettes sont aussi sources d'antioxydants et d'acide folique.

Vertus médicinales:

La courgette stimule la digestion car riche en fibres, réduit les risques cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Elle est bénéfique pour baisser la tension artérielle. Elle est aussi un pansement gastrique utile dans les affections gastriques et les ulcères. Elle a un rôle anti-inflammatoire pour le rhumatisme et les arthrites.

Kiwi



Éléments nutritifs

Le kiwi est très riche en vitamine C, et contient aussi de la vitamine A, B, E et K. Il est riche en potassium, phosphore et magnésium, mais a aussi du cuivre, calcium, fer et zinc.

Le kiwi fait partie des fruits ayant les propriétés antioxydantes les plus élevées.

Vertus médicinales:

Le kiwi réduit les risques cardio-vasculaires. Il est bénéfique dans les cures d'amaigrissement car il a peu de calories et beaucoup de fibres.

Melon

Éléments nutritifs

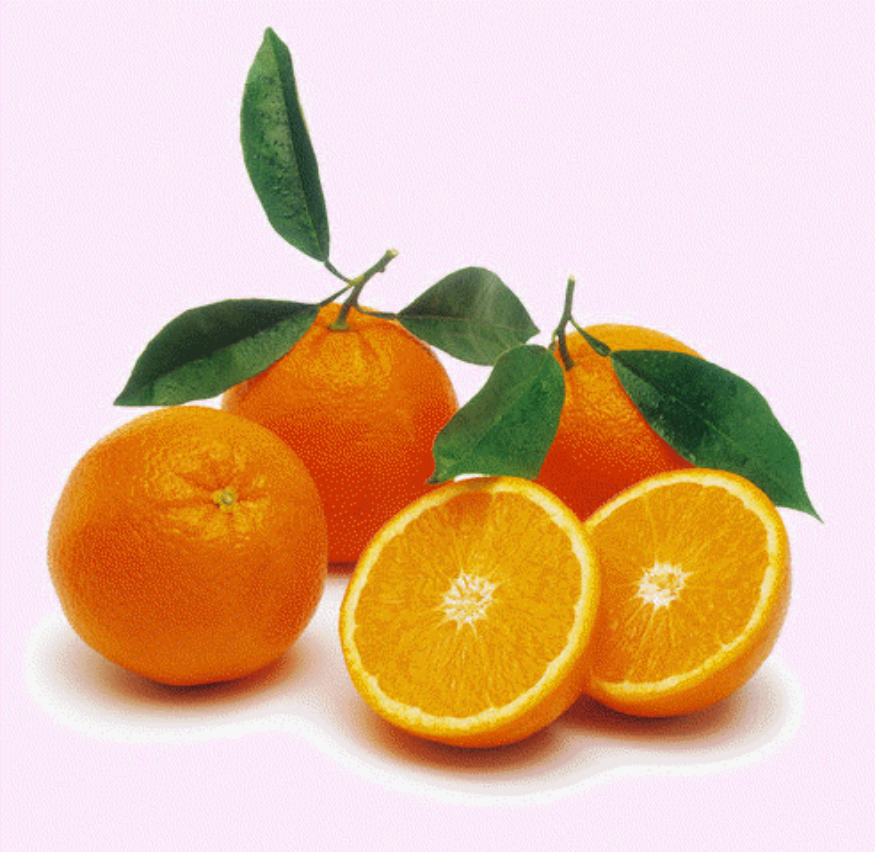
Le melon est très riche en vitamine A, et contient aussi de la vitamine B et C. Il est riche en calcium et potassium, mais a aussi du phosphore, fer et magnésium.

Le melon fait partie des fruits ayant de très bonnes propriétés antioxydantes. Il contient de l'adénosine qui prévient la formation des caillots de sang.

Vertus médicinales:

Le melon aide à l'élimination des parasites intestinaux. Il est diurétique et bénéfique pour le rhumatisme et la goutte.

Orange



Éléments nutritifs

L'orange est riche en vitamine C, mais contient aussi de la vitamine A, B, K et E. Elle contient beaucoup de potassium , mais aussi du calcium, fer phosphore, cuivre et zinc.

L'orange contient des antioxydants.

Vertus médicinales:

L'orange est bénéfique pour les nausées, le rhumatisme, les affections respiratoires et de la peau, l'anémie, l'insomnie et l'asthme.

Pastèque

Éléments nutritifs

La pastèque est riche en vitamine A, B, C, D et E. Elle est riche en calcium et magnésium, mais contient aussi du phosphore, fer et zinc.

La pastèque contient du lycopène qui a un effet antioxydant et elle a peu de calories.

Vertus médicinales:

La pastèque est un très bon détoxifiant et est utilisée dans les cures d'amaigrissement. Elle prévient les problèmes cardiaques, respiratoires et dégénératives. Il est diurétique et bénéfique pour les affections des reins.

Pêche

Éléments nutritifs

La pêche est riche en vitamine A, B, C et E. Elle contient aussi du fer, magnésium, phosphore, iode, potassium, sélénium et zinc.

La pêche contient des antioxydants.

Vertus médicinales:

La pêche a un bon effet énergisant, stimule l'appétit, facilite le transit intestinal et aide à l'équilibre du système nerveux. Elle est diurétique, laxative et renforce les défenses immunitaires de l'organisme.

Persil

Éléments nutritifs

Les feuilles de persil sont très riches en vitamine A et C. Le persil contient du calcium, fer, magnésium, phosphore, sodium, potassium.

Vertus médicinales:

La racine du persil est diurétique, vermifuge. Son action est bénéfique pour l’asthénie, l'anorexie, l'hypertension, l'arthrite et le rhumatisme

Poire

Éléments nutritifs

La poire est riche en vitamine A, B, C, K et E. Elle contient beaucoup de potassium , mais aussi du fer, phosphore, calcium, cuivre et zinc.

La poire contient des antioxydants.

Vertus médicinales:

La poire a peu de calories et est donc efficace dans les cures d'amaigrissement, facilite le transit intestinal et est bénéfique pour les yeux. Elle est diurétique, anti-inflamatoire et laxative. Elle aide à l'équilibre du système nerveux, ayant un effet calmant et sédatif.

Poivron

Éléments nutritifs

Le poivron est riche en vitamine A, B, C et K. Il contient beaucoup de fibres et peu de calories.

Il contient de la lutéoline qui active les circuits neuronaux impliqués dans l'apprentissage.

Vertus médicinales:

Le poivron prévient l'apparition du cancer et est excellent pour la mémoire. Il est aussi bénéfique dans les affections digestives, surtout pour les crampes et les coliques.

Pomme

Éléments nutritifs

La pomme est très riche en vitamine C (surtout dans la peau!), mais contient aussi de la vitamine A, B, K et E. Elle contient beaucoup de potassium , mais aussi du fer, magnèsium, calcium, phosphore, sodium, cuivre et zinc.

La pomme contient des antioxydants.

Vertus médicinales:

La pomme est diurétique, laxative et agit comme un antiseptique intestinal. Elle est bénéfique contre le rhumatisme, l’anémie, la goutte, l’obésité, l'insomnie.

Raisin

Éléments nutritifs

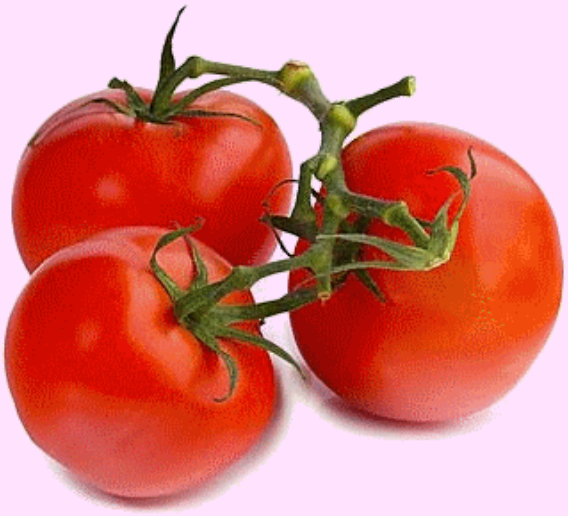
Le raisin est très riche en vitamine A, B et C, mais contient aussi de la vitamine B, K et E. Il contient beaucoup de potassium , mais aussi du calcium, phosphore, magnésium, fer et cuivre.

Le raisin est très pauvre en graisses saturées, cholestérol et sodium. Il a une forte teneur en sucre et contient des polyphénols qui sont antioxydants.

Vertus médicinales:

Dans la peau du raisin noir il y a du resvératrol, un antioxydant qui a des vertus anti-inflammatoires qui peuvent réduire les symptômes allergiques. Les raisins sont riches en fibres et minéraux ayant des propriétés laxatives, diurétiques et dépuratives. Ils sont excellents pour les cures de détoxification et ont un effet bénéfique pour les allergies. Ils stimulent aussi le foie.

Tomate



Éléments nutritifs

La tomate est riche en vitamines A, B, D, E et K. Elle contient beaucoup de potassium , mais aussi du fer, calcium, phosphore, sodium et iode.

La tomate contient du lycopène qui a un effet antioxydant.

Vertus médicinales:

La tomate est bénéfique pour le rhumatisme, les indigestions. Elle prévient les maladies cardiovasculaires. La tomate a des propriétés diurétiques et désintoxicantes.

Jus frais pour l'acné

L'acné est une affection de la peau qui survient à l'adolescence et est liée à l'hypersécrétion de sébum. Nous avons tous connu l'embarras et aussi la gêne causés par les boutons qui "fleurissent" sur notre visage en étant ado. Eh bien ce problème peut continuer à apparaître même plus tard.

Alors, si vous avez envie de prévenir ou de minimiser les effets de l'acné, voici deux petits jus frais curatifs qui vont vous faire du bien, à vous ou à vos ados :-)

RECETTE 1

Jus de tomates et concombre

Ingrédients : 2 tomates bien mûres et 1 concombre

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates et les concombres sans les peler.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau ou un peu de jus de citron.

tomate

RECETTE 2

Jus de pommes et ananas

Ingrédients : 2 pommes et quelques tranches d'ananas frais

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes sans les peler. Pelez l'ananas et ajouter autant de tranches que vous en avez envie.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

pomme

Conseil gourmand : pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Jus frais pour les allergies

L'allergie est un phénomène d'exagération pathologique de la réponse immunitaire, en particulier la réaction inflammatoire. C'est une affection de plus en plus répandue, alors renforcez vos défenses immunitaires avec des jus curatifs.

RECETTE 3

Jus de carottes, concombre et citron

Ingrédients : 2 carottes, 1 concombre, 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et les concombres sans les peler. Coupez les bouts. Pelez le citron grossièrement.

Pressez le tout.

carotte

RECETTE 4

Jus de poires et raisins noirs

Ingrédients : 2 poires et une grappe de raisins noirs

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les poires et les raisins sans les peler.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau ou un peu de citron.

poire

Jus frais pour l'anémie

L'anémie est une anomalie de l'hémogramme caractérisée par une diminution du taux d'hémoglobine.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques si vous souffrez d'anémie.

RECETTE 5

Jus de carottes et oranges

Ingrédients : 2 carottes, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes sans les peler. Coupez les bouts. Pelez les oranges grossièrement.

Pressez le tout.

carotte

RECETTE 6

Jus de pommes, citrons et oranges

Ingrédients : 2 pommes, 2 citrons et 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes sans les peler. Pelez les oranges et les citrons grossièrement.

Pressez le tout.

citrons

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas:

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 7

Jus de céleri et oranges

Ingrédients : 1 céleri, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le céleri. Pelez les oranges et le céleri grossièrement.

Pressez le tout.

céleri

Jus frais pour la cellulite

La cellulite est le résultat de la répartition du tissu adipeux, augmenté au niveau de la peau de certaines régions caractéristiques chez la femme. Cette augmentation se constate surtout au niveau des cuisses, des fesses et des hanches et a l'aspect de la peau d'orange.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour la cellulite.

pomme

RECETTE 8

Jus de pommes et carottes

Ingrédients : 2 carottes, 2 pommes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et les pommes sans les peler. Coupez les bouts des carottes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau ou un peu de jus de citron.

carotte

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

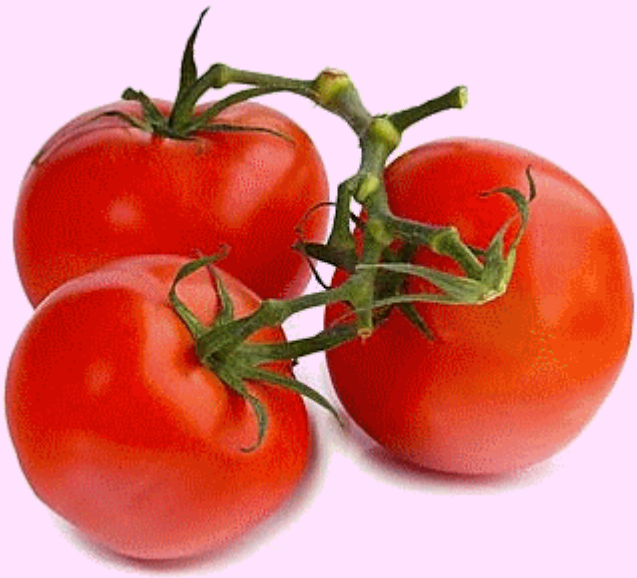
RECETTE 9

Jus de tomates et carottes

Ingrédients : 2 tomates, 2 carottes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates et les carottes sans les peler. Coupez les bouts des carottes.

Pressez le tout.



tomate

RECETTE 10

Jus de betterave et oranges

Ingrédients : 1 betterave, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave et les oranges. Pelez-les grossièrement.

Pressez le tout. Attention car la betterave tache !!!

betterave

Jus frais pour la chute des cheveux

La chute de cheveux peut avoir plusieurs causes comme le stress, ou bien la carence en fer.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour la chute des cheveux.

pomme

RECETTE 11

Jus de pommes, céleri et citron

Ingrédients : 2 pommes, 1 céleri et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes sans les peler. Pelez le citron et le céleri grossièrement.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

citrons

RECETTE 12

Jus de pommes, poivrons et oranges

Ingrédients : 2 pommes, 1 poivron rouge et 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes sans les peler. Pelez les oranges grossièrement. Lavez bien le poivron et enlever le trognon.

Pressez le tout.

poivrons

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 13

Jus de carotte, persil, citron et oranges

Ingrédients : 1 carotte, 1 persil, 2 oranges, 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la carotte et le persil (racine et quelques feuilles) sans les peler, mais en coupant leur bouts. Pelez les oranges et le citron grossièrement.

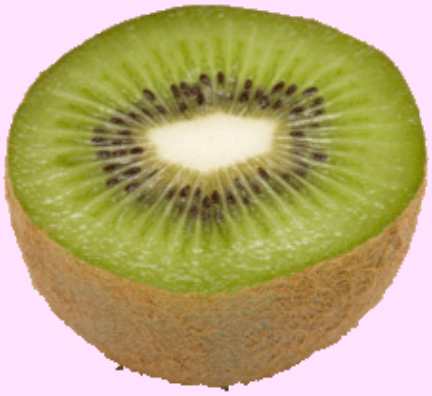
Pressez le tout.

oranges

Jus frais pour la circulation sanguine

Beaucoup d'entre nous avons des problèmes de circulation du sang. La chaleur est un facteur aggravant et nos jambes souffrent pendant l'été... À cause de la stagnation du sang dans la partie inférieure du corps, la chaleur provoque une dilatation des veines, ce qui peut en affaiblir la paroi compromettant à la longue leur élasticité.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques en fluidifiant le sang et en renforçant les veines.



RECETTE 14

Jus de betterave, kiwi et orange

Ingrédients : 1 betterave, 2 kiwis et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave, les kiwis et les oranges. Pelez-les grossièrement.

Pressez le tout.

betterave

RECETTE 15

Jus de tomates, raisin et céleri

Ingrédients : 2 tomates, 1 raisin et 1 céleri

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates, le raisin sans les peler. Pelez le céleri grossièrement après l'avoir lavé.

Pressez le tout.

oranges

RECETTE 16

Jus de melon, citron et oranges

Ingrédients : 1 petit melon, 2 oranges, 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le melon. Pelez les oranges et le citron grossièrement. Pelez le melon et coupez-le en gros cubes.

Pressez le tout.

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Jus frais pour baisser le cholestérol

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour lutter contre le mauvais cholestérol.

RECETTE 17

Jus de pêches, abricots et oranges

Ingrédients : 2 pêches, 4 abricots et 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pêches, les abricots et les oranges. Pelez les oranges grossièrement et enlevez les noyaux des pêches et des abricots.

Pressez le tout.

abricot

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 18

Jus de pommes, raisin et persil

Ingrédients : 2 pommes, 1 raisin et 1 persil

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes, le raisin sans les peler. Pelez le persil grossièrement après l'avoir lavé.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau ou un peu de jus de citron.

persil

RECETTE 19

Jus de kiwis et oranges

Ingrédients : 3 kiwi, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les kiwis et les oranges. Pelez-les grossièrement.

Pressez le tout.

oranges

Jus frais pour la colite

La colite est une inflammation du côlon.

Voici un jus curatif qui peut être bénéfique pour la colite. Attention toutefois à ne pas en abuser, car trop de jus frais pourrait avoir l'effet inverse.

pomme

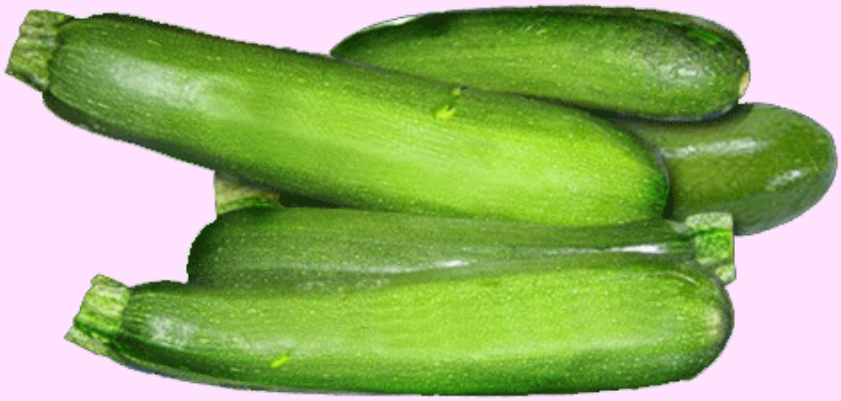
RECETTE 20

Jus de courgettes et pommes

Ingrédients : 2 courgettes, 2 pommes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les courgettes et les pommes. Pelez-les.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



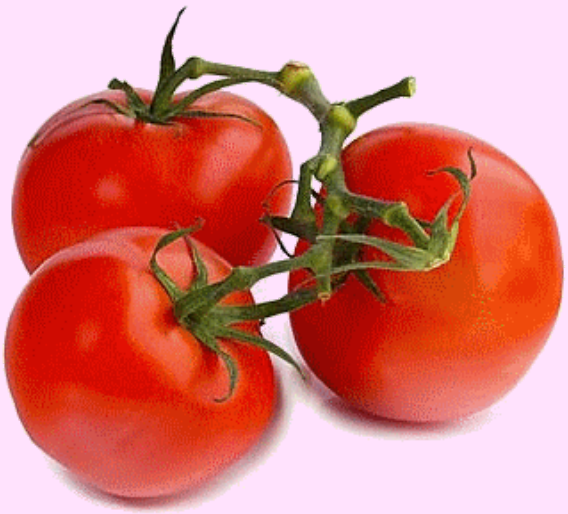
courgette

Jus frais pour la conjonctivite

La conjonctivite est une inflammation des muqueuses qui bordent les paupières, généralement bénigne.

Il est important de consulter un médecin, qui vous prescrira des gouttes oculaires antibiotiques si vous souffrez d'une infection bactérienne.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour vos yeux.



tomate

RECETTE 21

Jus de carottes, abricots et tomates

Ingrédients : 2 carottes, 4 abricots et 2 tomates

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes, les abricots et les tomates. Enlevez les noyaux des abricots.

Pressez le tout.

abricot

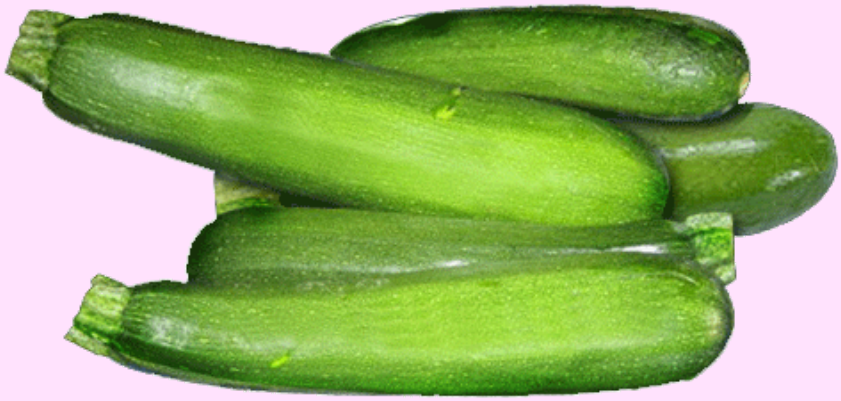
RECETTE 22

Jus de courgettes, poires et persil

Ingrédients : 2 courgettes, 1 poire et 1 persil

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les courgettes, la poire sans les peler. Pelez le persil grossièrement après l'avoir lavé.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



courgette

Jus frais pour prévenir le diabète

Le diabète désigne un syndrome caractérisé par une augmentation de la production d'urine, nécessairement accompagnée d'une soif excessive. Le diabète sucré est le plus fréquent et est lié à une anomalie de synthèse de l'insuline.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent prévenir l'apparition de ce syndrome.

RECETTE 23

Jus de pommes et raisins

Ingrédients : 2 pommes, 2 raisins

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et les raisins.

Pressez le tout.

raisins

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 24

Jus de poires, carottes et citron

Ingrédients : 3 poires, 1 carotte et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les poires, la carotte sans les peler. Pelez le citron grossièrement après l'avoir lavé.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

poire

Jus frais pour détoxifier le foie

Le foie a un rôle très important dans notre organisme.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour le foie.

RECETTE 25

Jus de carottes et raisins

Ingrédients : 2 carottes, 2 raisins

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et les raisins. Enlevez les bouts des carottes

Pressez le tout.

raisins

RECETTE 26

Jus de betteraves et citron

Ingrédients : 3 betteraves et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les betteraves et le citron. Pelez le citron et les betteraves grossièrement.

Pressez le tout.

betterave

RECETTE 27

Jus de céleri et oranges

Ingrédients : 1 céleri, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le céleri et les oranges. Pelez-les grossièrement.

Pressez le tout. Rajoutez une cuillère d'huile d'olives qui protège du

dommage oxydatif du tissu hépatique.

céleri

Jus frais pour l'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est une maladie cardiovasculaire caractérisée par une pression artérielle trop élevée.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour l'hypertension en la faisant baisser naturellement ou bien en la prévenant.

oranges

RECETTE 28

Jus de poire, céleri et oranges

Ingrédients : 1 poire, 1 céleri, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la poire, le céleri et les oranges. Pelez le céleri et les oranges grossièrement.

Pressez le tout.

céleri

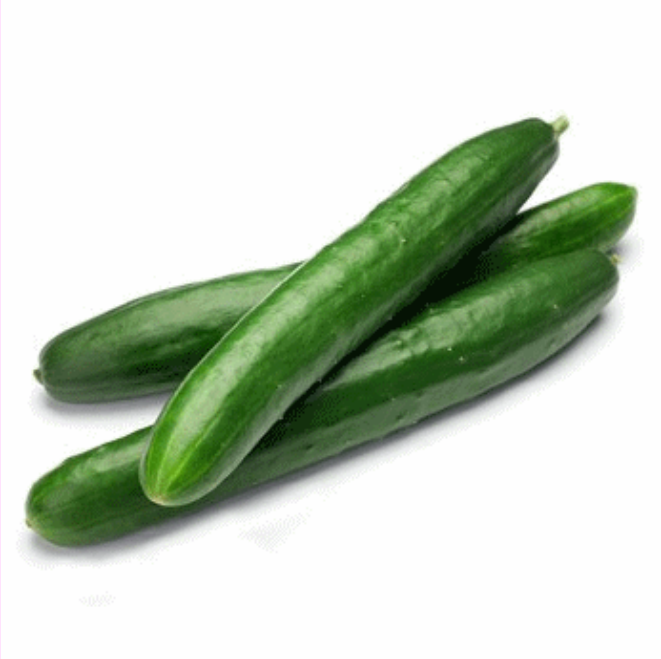
RECETTE 29

Jus de persil et concombre

Ingrédients : 1 persil et 1 concombre

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le concombre et le persil. Pelez le persil grossièrement.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau ou un peu de jus de citron.



RECETTE 30

Jus de courgettes et betteraves

Ingrédients : 1 betterave, 2 courgettes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave et les courgettes. Pelez la betterave grossièrement.

Pressez le tout. Rajoutez un peu d'eau si trop épais.

betterave

Jus frais pour l'insomnie

L'insomnie est représentée par les troubles du sommeil.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour l'insomnie.

RECETTE 31

Jus de pommes, poivron et orange

Ingrédients : 2 pommes, 1 poivron et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes, le poivron et l'orange. Enlevez le trognon du poivron et la peau de l'orange.

Pressez le tout.

poivrons

RECETTE 32

Jus de céleri et oranges

Ingrédients : 3 oranges et 1 céleri

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les oranges et le céleri. Pelez-les grossièrement.

Pressez le tout.

Jus frais pour renforcer les défenses immunitaires

L'immunité est l'état d'équilibre qui se caractérise par des défenses biologiques adéquates pour combattre l'infection, la maladie, ou tout autre invasion biologique indésirable pour l'organisme.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour renforcer l'immunité.

RECETTE 33

Jus de pastèque et citron

Ingrédients : 3 tranches de pastèque, 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la pastèque et le citron. Enlevez la peau de la pastèque et du citron.

Pressez le tout.

pastèque

RECETTE 34

Jus d'oranges et pomme

Ingrédients : 2 oranges et 1 pomme

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les oranges et la pomme. Pelez les oranges grossièrement.

Pressez le tout.

oranges

RECETTE 35

Jus de betterave et pêches

Ingrédients : 1 betterave, 3 pêches

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave et les pêches. Pelez la betterave grossièrement et enlever le noyau des pêches.

Pressez le tout.

pêche

RECETTE 36

Jus de pommes et citron

Ingrédients : 3 pommes, 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et le citron. Pelez le citron grossièrement.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

pomme

Jus frais pour combattre la fatigue

La fatigue est un mal assez fréquent dans notre société actuelle. Elle peut être physiologique ou psychologique, mais elle nous diminue tout autant...

Alors, voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour combattre la fatigue et qui vont vous redonner du tonus :-).

RECETTE 37

Jus de melon et pommes

Ingrédients : 1/4 melon, 2 pommes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le melon et les pommes. Enlevez la peau du melon et coupez-le en gros cubes.

Pressez le tout. Ajoutez un peu d'eau dans l'extracteur pour récupérer le plus de vitamines ;-).

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 38

Jus d'orange, persil et citron

Ingrédients : 1 orange, 1 persil et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement l'orange, le persil et le citron. Pelez- les grossièrement.

Pressez le tout.

oranges

Jus frais pour la migraine

La migraine est un mal de tête qui peut même donner des nausées et qui peut être assez handicapante.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour la migraine.

RECETTE 39

Jus de céleri, miel et citron

Ingrédients : 1 céleri, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le céleri et le citron. Pelez le céleri et le citron grossièrement.

Pressez le tout. Ajoutez un peu d'eau dans l'extracteur, puis directement dans le jus rajouter le miel.

céleri

RECETTE 40

Jus de pommes, poires et citron

Ingrédients : 2 pommes, 1 poire et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes, la poire et le citron. Pelez le citron grossièrement.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau dans l'extracteur.

poire

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d’œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Jus frais pour l'ostéoporose

L'ostéoporose se caractérise par la fragilité excessive du squelette, due à une diminution de la masse osseuse. C'est une affection qui touche plus les femmes que les hommes.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour l'ostéoporose et qui aide à renforcer vos os.

RECETTE 41

Jus d'orange, pastèque et carotte

Ingrédients : 1 orange, 2 tranches de pastèque, 1 carotte

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la carotte, la pastèque et l'orange. Enlevez les bouts de la carotte et la peau de la pastèque. Coupez la pastèque en gros cubes. Pelez grossièrement l'orange.

Pressez le tout.

pastèque

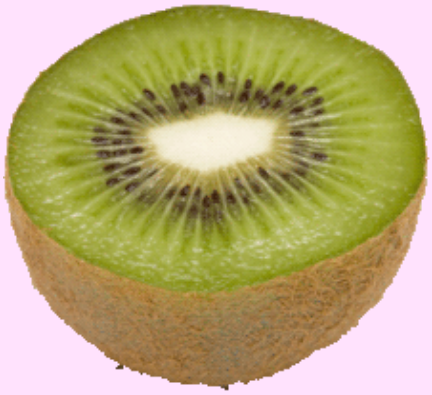
RECETTE 42

Jus de pommes et kiwi

Ingrédients : 2 pommes et 2 kiwis

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et les kiwis. Pelez les kiwis.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

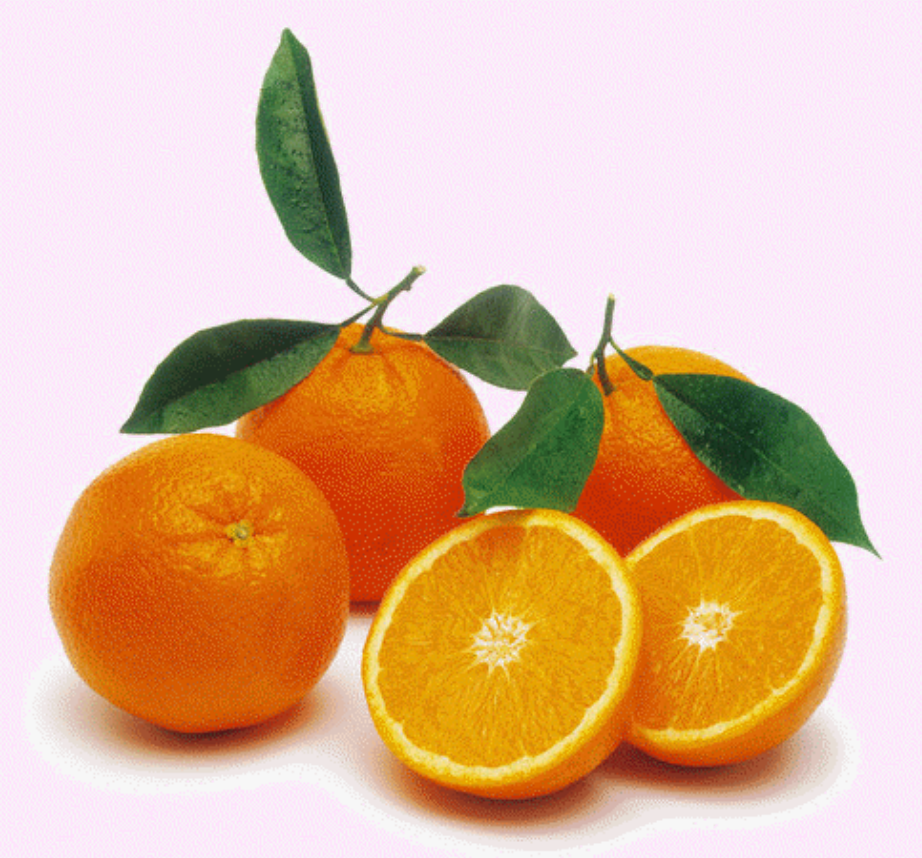
Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Jus de céleri, concombre et orange

Ingrédients : 1 céleri, 1/2 concombre, 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le céleri, le concombre et l'orange. Pelez grossièrement le céleri et l'orange.

Pressez le tout. Rajoutez une cuillère d'huile d'olives.



oranges

Jus frais pour combattre les parasites intestinaux

Les parasites intestinaux sont des parasites qui occupent le tube digestif.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour les combattre.

RECETTE 44

Jus de melon et carottes

Ingrédients : 1/2 melon, 2 carottes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et le melon. Enlevez les bouts des carottes et la peau du melon.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la

récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 45

Jus de persil, céleri et citron vert

Ingrédients : 1 persil, 1 céleri et 2 citrons verts

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le persil, le céleri et les citrons. Pelez les citrons et le céleri grossièrement.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau. Attention car le goût est un peu amère et acide.

persil

Jus frais pour affections biliaires

La vésicule biliaire est un organe qui se trouve dans l'abdomen contre le foie. La principale fonction de la vésicule est le stockage de la bile en vue de sa restitution au cours de la digestion. Plusieurs affections peuvent toucher cet organe.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour les affections de la vésicule biliaire.

RECETTE 46

Jus de carottes et concombre

Ingrédients : 2 carottes, 1 concombre

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et le concombre. Enlevez les bouts des carottes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

carotte

RECETTE 47

Jus de céleri et carottes

Ingrédients : 1 céleri et 2 carottes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et le céleri. Pelez le céleri grossièrement et coupe les bouts des carottes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

céleri

RECETTE 48

Jus de betterave, carotte et citron

Ingrédients : 1 betterave, 1 carotte et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave, la carotte et le citron. Pelez

grossièrement la betterave et le citron.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, rajoutez un peu d'eau.

betterave

Jus frais pour affections cardiaques

Comme vous le savez, le cœur est notre organe vital et donc celui dont il faut qu'on prenne le plus soin.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour protéger et renforcer votre cœur.

RECETTE 49

Jus de kiwi, citron et poires

Ingrédients : 2 poires, 1 citron, 2 kiwis

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les poires, les kiwis et le citron. Pelez les kiwis et le citron.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

citrons

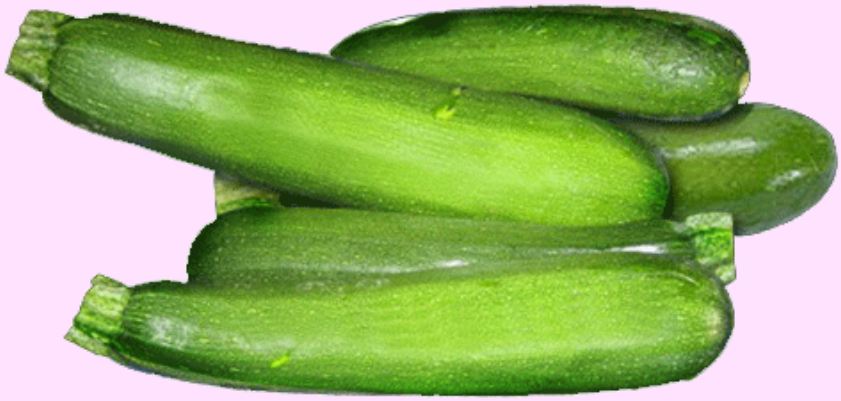
RECETTE 50

Jus de melon et courgettes

Ingrédients : 1/2 melon et 2 courgettes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les courgettes et le melon. Pelez la peau du melon et coupez-le en cubes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



courgette

RECETTE 51

Jus de pastèque et tomates

Ingrédients : 2 tranches de pastèque et 2-3 tomates

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la pastèque et les tomates. Pelez la peau de la pastèque et coupez deux tranches en cubes.

Pressez le tout.

tomate

Jus frais pour affections respiratoires

Une affection respiratoire touche l'appareil respiratoire ou provoque des troubles de la respiration.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour les affections respiratoires et qui vont renforcer vos poumons.

RECETTE 52

Jus de carottes et oranges

Ingrédients : 2 carottes, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les carottes et les oranges. Pelez les oranges grossièrement et coupez les bouts des carottes.

Pressez le tout.

carotte

RECETTE 53

Jus de pastèque et citron

Ingrédients : 1/4 pastèque et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la pastèque et le citron. Pelez-les et coupez la pastèque en cubes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

pastèque

RECETTE 54

Jus de pommes et tomates

Ingrédients : 2 pommes et 2 tomates

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et les tomates.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

tomate

Jus frais pour le rhumatisme

Le rhumatisme affecte les articulations et les tissus conjonctifs. L'arthrose est une maladie qui touche les articulations en provoquant des douleurs et gênes pénibles.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être bénéfiques pour le rhumatisme, l'arthrose et qui renforcent vos articulations.

RECETTE 55

Jus de persil, pomme et oranges

Ingrédients : 1 persil, 1 pomme, 2 oranges

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le persil, la pomme et les oranges. Pelez les oranges grossièrement et coupez les bouts du persil.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

persil

RECETTE 56

Jus de tomates, céleri et carotte

Ingrédients : 3 tomates, 1 céleri et 1 carotte

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates, le céleri et la carotte. Pelez le céleri et coupez les bouts de la carotte.

Pressez le tout. Rajoutez une cuillère d'huile d'olive car il a un rôle protecteur pour les articulations.

tomate

RECETTE 57

Jus d'ananas et orange

Ingrédients : plusieurs tranches d'ananas et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement l'orange. Pelez l'ananas et l'orange.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

RECETTE 58

Jus de melon et concombre

Ingrédients : 1/2 melon et 1 concombre

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le concombre et le melon. Pelez la peau du melon et coupez-le en cubes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

Jus frais pour la cure d'amaigrissement

L’excès de poids est un des problèmes de notre siècle.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent être combattre l'obésité et être bénéfiques dans les cures d'amaigrissement.

RECETTE 59

Jus de pastèque, pomme et carotte

Ingrédients : 2-3 tranches de pastèque, 1 pomme, 1 carotte

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la pastèque, la pomme et la carotte. Pelez la pastèque et coupez les bouts de la carotte.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

pastèque

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la

récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 60

Jus de citron, orange et poires

Ingrédients : 2 poires, 1 citron et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les poires, le citron et l'orange. Pelez grossièrement le citron et l'orange.

Pressez le tout.

poire

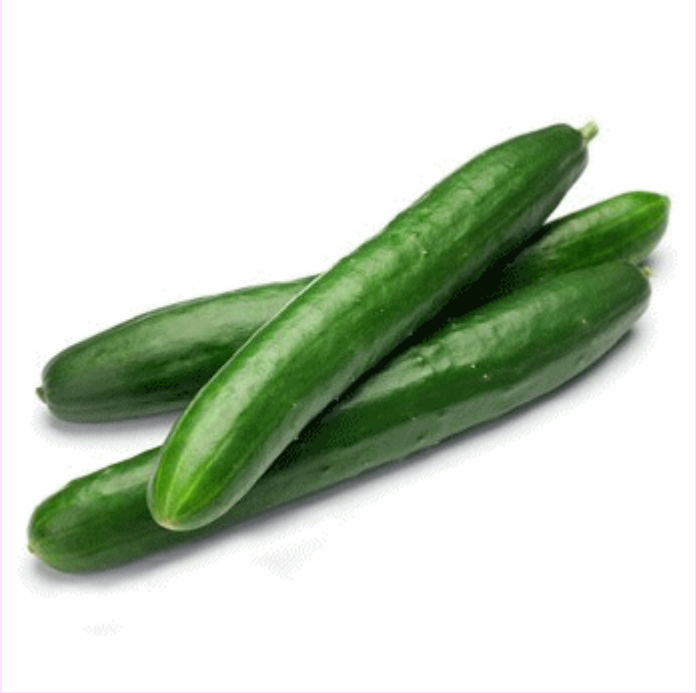
RECETTE 61

Jus de concombre et kiwi

Ingrédients : 1 concombre et 3 kiwis

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le concombre et les kiwis. Pelez les kiwis.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



RECETTE 62

Jus de pommes, carottes et citron

Ingrédients : 2 pommes, 2 carottes et 1 citron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes, carottes et le citron. Pelez la peau du citron et coupez les bouts des carottes.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

pomme

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Jus frais pour combattre le stress

Vous savez bien entendu tous ce qu'est le stress et vous devez l'éprouver plus ou moins régulièrement

Voici quelques jus curatifs qui peuvent combattre le stress et être bénéfiques pour la relaxation.

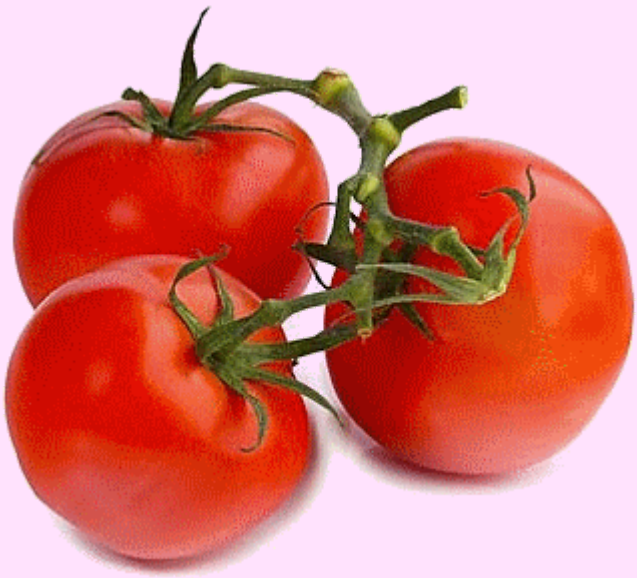
RECETTE 63

Jus de tomates, persil et céleri

Ingrédients : 3 tomates bien mûres, 1 persil, 1 céleri

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates, le persil et le céleri. Pelez le céleri.

Pressez le tout. Ajoutez aussi quelques feuilles de persil finement hachées. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



tomate

RECETTE 64

Jus de myrtilles et pommes

Ingrédients : 2 pommes, 200 g myrtilles

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et les myrtilles.

Pressez le tout.

pomme

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d’œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 65

Jus de banane, carotte et orange

Ingrédients : 1 banane, 1 carotte et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la banane, carotte et l'orange. Pelez la banane et l'orange et enlevez les bouts de la carotte.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

Jus frais pour combattre l'indigestion

Une indigestion est le rejet par le système digestif d'un repas récent. Elle est appelée communément « crise de foie ».

Voici quelques jus curatifs qui peuvent prévenir l'indigestion et être bénéfiques pour la digestion.

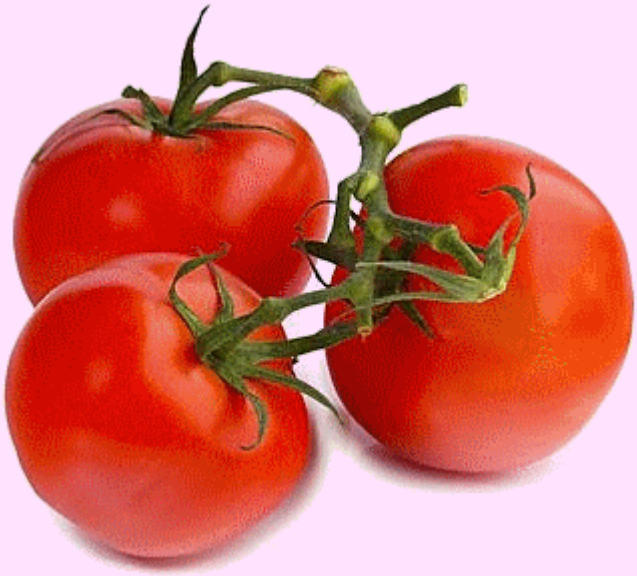
RECETTE 66

Jus de tomates, pomme et poire

Ingrédients : 2 tomates bien mûres, 1 pomme, 1 poire

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les tomates, la pomme et la poire.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.



tomate

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d'œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 67

Jus d'ananas et betterave

Ingrédients : 1/4 ananas (*l'ananas frais absorbe les graisses, aide à mieux assimiler la viande et le poisson*), 1 betterave (*contient un oligo-élément - le rubidium - dont l'action est excellente pour la digestion*)

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement la betterave et pelez-la, ainsi que l'ananas.

Pressez le tout.

RECETTE 68

Jus de concombre, céleri et poivron

Ingrédients : 1 concombre, 1 céleri et 1 poivron

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le concombre, le céleri et le poivron. Pelez le céleri et enlevez le trognon du poivron.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

poivrons

Jus frais pour combattre la constipation

Le transit intestinal peut être une cause non seulement de stress, mais peut causer plein d'autres problèmes.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent combattre la constipation.

RECETTE 69

Jus de poires et kiwi

Ingrédients : 2 poires bien mûres, 2 kiwis

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les poires et les kiwis. Pelez les kiwis.

Pressez le tout. Si le jus est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

poire

RECETTE 70

Jus de prunes et pommes

Ingrédients : 2 pommes, 5 prunes

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les pommes et les prunes. Enlevez les noyaux des prunes.

Pressez le tout.

pomme

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d’œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

RECETTE 71

Jus de melon et orange

Ingrédients : 1 melon et 1 orange

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le melon, et l'orange. Pelez le melon et l'orange.

Pressez le tout.

Jus frais pour combattre la diarrhée

Nous avons été tous un jour ou l'autre victime de la diarrhée.

Voici quelques jus curatifs qui peuvent la combattre.

RECETTE 72

Jus de banane et clémentines

Ingrédients : 1 banane, 3 clémentines

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement les clémentines et la banane. Pelez-les.

Pressez le tout.

RECETTE 73

Jus de melon et ananas

Ingrédients : 1/2 melon et 1/2 ananas

Méthode : Si vous avez un extracteur de jus, alors lavez bien soigneusement le melon. Pelez le melon et l'ananas et coupez-les en morceaux.

Pressez le tout.

Conseil gourmand: pour ne pas gaspiller la pulpe des fruits qui a encore plein de vitamines et minéraux, je vous conseille de la récupérer rapidement dans le récipient (pour éviter l'oxydation) et de préparer un petit dessert facile à faire. Vous aurez besoin de 2 pâtes feuilletées, d'un peu de sucre brun.

Vous pouvez faire un feuilletage en 3 pas :

1. Dans une poêle mettre une noix de beurre avec la pulpe et 1 cuillère de sucre brun. Laissez 2-3 minutes tout en mélangeant.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et percez-la avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas.

3. Mettez la garniture et couvrez avec l'autre pâte en la perçant aussi. Collez les bords et ensuite avec un pinceau étalez du jaune d’œuf battu.

Cuire au four chauffé en préalable pendant une trentaine de minutes.

Remerciements

Merci à toutes les âmes charitables qui offrent sur internet des outils et ressources libres d'utilisation pour celles et ceux qui veulent toujours apprendre et s'améliorer!

Crédits photo couverture :

- Photo by toa heftiba on unsplash

Nature Passion

Auteurs

Cristina & Olivier Rebière se sont connus à l'âge de dix-sept ans en 1990 en Roumanie, peu de temps après la chute du mur de Berlin et la Révolution roumaine de décembre 1989.

Après deux ans de correspondance et quelques rencontres, Cristina réussit à obtenir une bourse d'études en France et Olivier l'épouse en 1993.

Depuis, ces deux aventuriers de la vie ont eu une existence pleine de rebondissements, au cours de laquelle ils ont pris le goût pour les voyages, l'entrepreneuriat et l'écriture. Leurs livres sont utiles, pratiques, et vous aident à faire le plein d'énergie et de créativité.

En complément de ce livre, découvrez tous les ouvrages de Cristina & Olivier!

Pour en savoir plus...

Vous voulez nous contacter ou connaître les dernières nouvelles? Chercher d'autres livres ou guides? Nous faire part de vos remarques pour améliorer la qualité des futures éditions?

Alors connectez-vous à notre blog en français:

ou rejoignez-nous sur notre page Facebook!

Si vous avez apprécié notre travail, n'oubliez pas de mettre un commentaire sur nos livres ;-). Cela aide bien plus que vous ne le pensez et vos commentaires positifs nous encouragent à continuer.

Merci à vous!

Cristina & Olivier

Découvrez la collection "Voyage Experience" en version électronique ou papier (Français & English & Español & Português & Italiano)

Nos récits de voyage, nos impressions, des photos, des infos pratiques. Un supplément vitaminé aux guides touristiques classiques.

Préparez et vivez vos vacances... autrement!

Si vous préférez REGARDER et ÉCOUTER une formation vidéo, accédez facilement à VOTRE formation offerte sur le site de notre partenaire Udemy.

Collection "eGuide Nature Passion" (Italiano & Français & English & Português & Español)

Collection eGuide ZEN Attitude (Italiano & Français & English & Português & Español)

Collection "Team Building inside" (Italiano & Français & English & Español & Português & Deutsch)

Collection "eGuide Education" (Italiano & Français & English & Português & Español)

Collection "eGuide Kids Experience" (Italiano & Français & English & Português & Español)

Collection "Cathy Merlin", en numérique ou papier - une série passionnante pour les enfants (Français & English)

Collection "Outils pour auteurs" (en Français & English)

Collection "101 idées utiles pour..." (Italiano & Français & English & Español & Português)

Bonne lecture !

Amicalement,

Cristina & Olivier